ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Модуль «Технологии лечебной физкультуры и массажа для детей дошкольного возраста».

Занятие по лечебной гимнастике в группе детей старшего и подготовительного дошкольного возраста.

Время занятия: 25 -30 минут.

Количество детей: 12-15 человек.

Инвентарь и оборудование: музыкальная колонка, коврики по количеству детей, массажные мячики, мешочки с песком (вес 150 -200г), тропа «здоровья», мягкие модули, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья.

Цель: оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

Задачи: - осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния;

- формировать и закреплять навык правильной осанки;

- укреплять мышечный корсет и свод стопы;

- развивать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений;

- воспитывать уверенность в своих силах и достижению цели;

- создавать положительный настрой на занятии.

Ход занятия.

**Вводная часть**.

Проверка осанки: встать у вертикальной плоскости, касаясь её затылком, спиной( плечами, лопатками), ягодицами и пятками. Зафиксировать это положение, сделать 2-3 шага вперёд и начать гимнастику.

Упражнения, лёжа на коврике.

1. И.п.- лёжа на спине в « стрелочку». Потягивания.

1-2 –напрячь мышцы, потянуться -вдох; 3-4 – расслабиться -выдох.

 Повтор 3-4раза.

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременная смена рук.
2. Правая рука вверх -за голову, левая рука осталась внизу; 2- меняем руки. Темп – средний.

 Повтор 6-8раз.

1. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны (ладони прижаты к полу). Перекрёстные махи руками и ногами « Мельница».

1 – выполнить подъём правой ноги и левой руки, поднять голову;

2 – вернуться в и.п.

3 – повтор с левой ноги и правой руки;

4 – и.п. Темп медленный.

 Повтор 4-6раз.

1. «Корзинка». И.п. – лёжа на спине – сгруппировавшись. Подтянуть колени к груди, обнять их в «замок», прижать подбородок к груди.

1-2 – вытянуться в «стрелочку»; 3-4 – вернуться в и.п. Темп медленный. Повтор 3-4раза.

1. «Плавание». И.п. – лёжа на животе, в «стрелочку», лицо вниз.

1-4 – подъём головы и попеременные, разноимённые движения руками и ногами – «плывём»; 1-4 – отдыхаем, лицо вниз на согнутых полочкой руках. Темп средний. Повтор 3раза.

Упражнения, сидя на коврике .

1. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперёд . «Весёлые носочки». Попеременная работа носков ног вперёд-назад. Круговые

вращения стоп. «Гусеница» пальцами ног – движения поджатыми пальцами ног. Темп свободный. 30 сек.

1. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперёд. «Бабочка».

1-2 – согнуть ноги в коленях, стопы в упор; 3-4 – и.п. Темп средний.

 Повтор 5-6раз.

1. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперёд. Попеременный подъём ног « Рисую солнышко».

1-3 – поднять прямую ногу, оттянув носок и нарисовать в воздухе круг;

4- и.п.; 5-7 – повтор с другой ноги; 8 – и.п. Темп медленный.

 Повтор 4раза.

1. И.п. – сидя, ноги широко врозь, руки в стороны. Потягивания и наклоны в стороны. Темп средний.

 Повтор по 3раза .

Упражнения, стоя на коленях и ладонях.

10. И.п.- «Кошечка». Прогибание и выгибание спины. Темп медленный.

 Повтор 4-6раз.

11. «Потягивания». И.п. – стоя на коленях и ладонях. 1-2 – вытянуть правую руку вперёд, одновременно левую ногу назад; 3-4 – и.п.; 5-6 – поменять руку и ногу; 7-8 – и.п. Темп средний.

 Повтор 4раза.

 Массаж стопы мячиком «ежом» - 40сек.

**Основная часть.**

1.

Спокойная ходьба 30сек. Ходьба на носках, пятках, внешней части стопы, пригнувшись, в полуприседе, «паучками». Бег в медленном темпе 40сек.

2. Ходьба по тропе «здоровья»: коррекционная дорожка, массажные резиновые коврики – 6м, перешагивание мягких модулей-мостиков. Повтор 4 раза.

3. Смешанные висы на гимнастической стенке ( по 2-3раза каждому).

4. Игра средней интенсивности «Каток».

 Задачи: учить детей перекатыванию из исходного положения лёжа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.

1. Медленное приседание с мешочком на голове (4-5раз).
2. Поднимать и опускать руки с мешочком на голове (4-5раз).
3. Поочерёдно поднимать и опускать правое, левое колено, с мешочком на голове (4-5раз)

Стоя на шаблоне, следить за осанкой. Снять мешочки.

Дети по очереди проползают по гимнастической скамье, ложатся на дорожку

И перекатываются по ней через правое плечо (4-5раз), а второй раз через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!», дети должны выпрямиться лёжа и замереть. По команде «Каток!», продолжить перекатывание. Повтор 2-3раза.

**Заключительная часть.**

Кинезиологическое упражнение «Дом».

Мы построим крепкий дом

Жить все вместе будем в нём.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Повтор 6-7раз.

Подготовила педагог по физкультуре Торшина Ирина Александровна